

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю  
в Будённовском районе



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Веста"



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МКОУ СОШ № 6  
п.Затеречный



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков и обедов для учащихся 1-4 классов  
на осенне-зимний период 2024-2025 учебный год  
( бесплатное горячее питание за счет средств бюджета Ставропольского края  
и бюджета Нефтекумского муниципального округа Ставропольского края)**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Приём пищи, наименован. блюда	Масса порц.	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Амины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>1 смена Завтрак</b>														
174/2017	Каша вязкая молочная из риса с м/с	250/10	7	8,3	50,88	306,22	0,013	1,43	25	0,38	75,38	42,95	132,13	0,6
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,01	14,2	2,4	4,4	0,36
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>522</b>	<b>9,68</b>	<b>15,88</b>	<b>84,14</b>	<b>518,20</b>	<b>0,06</b>	<b>4,3</b>	<b>65</b>	<b>1,00</b>	<b>99,2</b>	<b>55,65</b>	<b>166,76</b>	<b>1,60</b>
<b>2 смена Обед</b>														
101/2017	Суп картофельный с пшеном	200	2,15	2,17	10,69	70,89	0,070	6,6		0,98	21,36	44,78	18,22	0,7
268/2017	Биточки из говядины	90	13,2	21	12,3	291,00	0,001	0	0,1	3	4,5	25,5	96,1	2,6
321/2017	Капуста тушеная	150	3,1	4,84	14,14	112,52	0,040	25,74		1,3	83,17	30,98	60,21	1,21
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	60,98		0,03		0,02	11,3	1,47	2,83	0,32
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>715</b>	<b>23,76</b>	<b>28,67</b>	<b>87,04</b>	<b>701,23</b>	<b>0,21</b>	<b>32,4</b>	<b>0,1</b>	<b>6,01</b>	<b>138,0</b>	<b>127,1</b>	<b>251,99</b>	<b>6,62</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц (ккал)	Амины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>1 смена Завтрак</b>														
101/2004	Икра кабачковая	100	2	4,7	5,93	74,02	0,017	55,5		0,47	18,17	13,2	22,8	0,97
209/2017	Яйцо отварное(шт)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	0,24	22	4,8	76,8	0,2
203/2017	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,05		21	0,77	4,86	21,12	37,17	1,01
389/2017	Сок фруктовый	200	0,7	0,3	20,76	88,54	0,020	20,0	0,2	0,01	13,0	3,0	3,0	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,29	0,41	23,9	112,45	0,070			0,66	9,6	13,73	36,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>16,59</b>	<b>14,53</b>	<b>77,32</b>	<b>506,41</b>	<b>0,19</b>	<b>75,5</b>	<b>121</b>	<b>2,15</b>	<b>67,6</b>	<b>55,9</b>	<b>176,1</b>	<b>3,7</b>
<b>2 смена Обед</b>														
														0,86
														1,99
82/2017	Борщ с капустой с картофелем	200	1,86	4,53	11,9	95,81	0,04	8,24		1,84	35,5	20,2	42,58	4,56
234/2017	Котлета рыбная из минтая	90	13,7	7	12	165,8	0,100	0,29	9	2,9	50,6	30,15	174,5	0,63
310/2017	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	142,3	0,15	21		0,34	14,64	29,33	79,7	0,62
648/2004	Кисель фруктовый	200	0,57	0,06	28,2	115,62	0,001	1,01		0,09	15,7	3,36	16,32	1,17
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	9,83
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>24,14</b>	<b>16,53</b>	<b>110,01</b>	<b>685,37</b>	<b>0,39</b>	<b>30,54</b>	<b>9</b>	<b>5,88</b>	<b>134,14</b>	<b>107,44</b>	<b>387,73</b>	

День: среда

Неделя: первая



День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещ-ва			Энерг. (ккал)	Витамины (мг)						
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Р
реп.	наименование блюда	порции											
	<b>1 смена Завтрак</b>												
204/2017	Макароны отварные с сыром	220/10/30	17,11	13,4	41,3	354,24	0,09	0,19	93,6	1,26	137,8	41,7	159,1
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	24,17	133,19	0,04	1,31	20		121,73	14	90
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>22,78</b>	<b>23,63</b>	<b>83,53</b>	<b>637,91</b>	<b>0,18</b>	<b>1,5</b>	<b>153,6</b>	<b>1,87</b>	<b>269,1</b>	<b>66,00</b>	<b>279,33</b>
	<b>2 смена Обед</b>												
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	7,26	8,39	116,46	0,18	4,66		0,92	29,1	28,26	69,76
291/2017	Плов из птицы	90/200	26,1	23	53,5	525,40	0,07	1,3	60,5	0,66	56,9	59,9	251,3
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,14	0,02	24,99	100,7	0,02	0,66		0,46	29,23	21,09	15,71
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>35,74</b>	<b>30,92</b>	<b>121,79</b>	<b>908,38</b>	<b>0,368</b>	<b>6,62</b>	<b>60,5</b>	<b>2,75</b>	<b>132,93</b>	<b>133,65</b>	<b>411,4</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещ-ва			Энерг. (ккал)	Витамины (мг)						
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Р
реп.	наименование блюда	порции											
	<b>1 смена Завтрак</b>												
173/2017	Каша вязкая молочная из пшениной кр.с/м	200/10	5,67	5,28	32,55	200,4	0,04		20	0,1	10,7	7,9	38,6
382/2017	Какао с молоком	200	4,2	3,62	21,28	134,5	0,05	1,6	24		152,9	22,26	127,9
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23
338/2017	Яблоко сезонное калиброванное (1 шт)	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,039	13		0,26	20,8	11,7	14,3
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>12,94</b>	<b>16,98</b>	<b>84,6</b>	<b>543,10</b>	<b>0,18</b>	<b>14,6</b>	<b>84,0</b>	<b>0,97</b>	<b>194,0</b>	<b>52,2</b>	<b>211,03</b>
	<b>2 смена Обед</b>												
101/2017	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,67	0,08	6,6		0,8	18,40	20	50
278/2017	Тефтели из говядины с соусом томатным	90/50	10,7	13,3	9,8	201,70	0	1,8		0,6	6,1	14,8	65,7
203/2017	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,05		21	0,77	4,86	21,12	37,17
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	60,98		0,03		0,02	11,3	1,47	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>23,11</b>	<b>20,67</b>	<b>97,82</b>	<b>669,75</b>	<b>0,23</b>	<b>8,43</b>	<b>21</b>	<b>2,9</b>	<b>58,36</b>	<b>81,79</b>	<b>230,33</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещ-ва	Энерг.ц амины (мг)	
---	-------------	-------	----------------	-----------------------	--

реп.	наименование блюда	порции	Б(г)	Ж(г)	У(г)	(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Mg	Р
<b>1 смена Завтрак</b>													
234/2017	Биточки рыбные из минтая	90	13,7	7	12	165,8	0,100	0,29	9	2,9	50,6	30,15	174,5
312/2017	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,2	0,14	18,16	25,5	0,18	36,98	27,75	86,6
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,01	14,2	2,4	4,4
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23
	<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>19,44</b>	<b>19,38</b>	<b>65,70</b>	<b>514,98</b>	<b>0,29</b>	<b>21,3</b>	<b>75</b>	<b>3,70</b>	<b>111,4</b>	<b>70,60</b>	<b>295,73</b>
<b>2 смена Обед</b>													
103/2017	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,87	0,088	6,6		0,94	19,68	21,6	53,32
290/2017	Птица тушеная в соусе сметанном с томат	90/50	16,3	14,79	5,13	218,83	0,070	3,04	54,9	5,06	58,3	22,1	136,8
302/2017	Каша перловая рассыпчатая	150	4,45	4,3	23,35	149,90	0,01			0,82	19,3	19	154,9
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,14	0,02	24,99	100,7	0,02	0,66		0,46	29,23	21,09	15,71
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>28,15</b>	<b>22,02</b>	<b>102,09</b>	<b>719,12</b>	<b>0,284</b>	<b>10,3</b>	<b>54,9</b>	<b>7,99</b>	<b>144,21</b>	<b>108,19</b>	<b>435,36</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещ-ва		Энерг. калории (мг)								
реп.	наименование блюда	порции	Б(г)	Ж(г)	У(г)	(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Mg	Р
<b>1 смена Завтрак</b>													
173/2017	Каша вязкая молочная из пшеничной кр.с/	200/10	5,43	4,23	38,27	212,87	0,08		20	0,45	16,7	22,1	103
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	15	60,98		0,03		0,02	11,3	1,47	2,83
14/2017	Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23
338/2017	Яблоко сезонное калиброванное (1 шт)	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,039	13		0,26	20,8	11,7	14,3
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>8,70</b>	<b>12,33</b>	<b>84,07</b>	<b>482,05</b>	<b>0,17</b>	<b>13,03</b>	<b>60,0</b>	<b>1,34</b>	<b>58,40</b>	<b>45,57</b>	<b>150,36</b>
<b>2 смена Обед</b>													
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	7,26	8,39	116,46	0,18	4,66		0,92	29,12	28,26	69,76
268/2017	Шницель из говядины	90	13,2	21	12,3	291,00	0,001	0	0,1	3	4,5	25,5	96,1
305/2017	Рис припущенный	150	4,64	5,29	36,67	212,85	0,02		21	0,67	2,42	19	60,6
348/2011	Соус томатный	50	0,58	3,1	4	46,22	0,01	1,19	12	0,12	7,9	5,8	11,1
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	180	0,14	0,02	24,99	100,7	0,02	0,66		0,46	29,23	21,09	15,71
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>28,06</b>	<b>37,31</b>	<b>121,26</b>	<b>933,05</b>	<b>0,329</b>	<b>6,51</b>	<b>33,1</b>	<b>5,88</b>	<b>90,87</b>	<b>124,05</b>	<b>327,9</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещ-ва		Энерг. калории (мг)								
реп.	наименование блюда	порции	Б(г)	Ж(г)	У(г)	(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Mg	Р





